

Tomorrow

トゥモロー便り第 15 号 ‘18 年 5 月発行

独立行政法人国立病院機構金沢医療センター
がん相談支援センターがんサロントゥモロー
ピアサポーター ‘s 発行



もっとサロンの利活用を

中西 正則（経営企画室長）

はじめまして

4月に事務部／経営企画室長でまいりました中西です。

病院事務職としての採用は、加賀市片山津にある石川病院で、20歳代は加賀市で過ごし、金沢にもよく遊びに来ていましたので、今、懐かしい感じもしております。

私の出身地は福井県大野市です。雪が多いところでしたので、子供の頃は毎週のように近所のスキー場に通い、就職してからも石川県内のスキー場などにもよく行っていました。その後、名古屋に転勤となりスキーに行く機会も減り、今ではお正月に実家に帰った際に子供を連れて行く程度になってしまいました。

近年は運動不足を実感することもあり、昨年からは休日に1～2時間ほど歩くようにしています。その際に、颯爽と通り過ぎていく自転車を見かけるにつけ、「私もサイクリングやってみようかな…」とと思っている今日この頃です。

以上、拙い自己紹介でした。

皆様が気持ちよく「がんサロン Tomorrow」をご利用頂けるよう、影ながらではありますが事務として運用面のサポートをしてまいりたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

旬 先のばし 孫との旅行 紅葉狩り

* 菖蒲

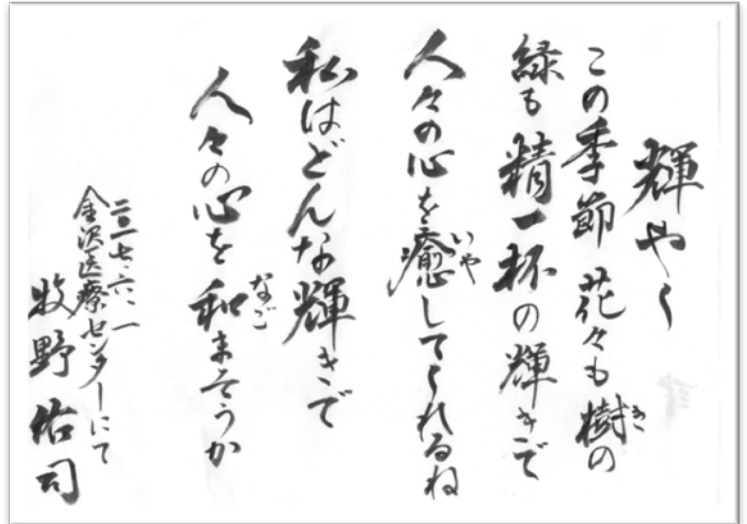
菖蒲湯は奈良時代から、香りは葉から、血行促進や保温効果は茎からで浴槽が空のうちか束にして入れておき42度の高めのお湯を張ると効果は高まります（やけどに注意）。



* 睡眠

日常生活の中で休憩、睡眠をバランスよく。がんの有無にかかわらず休憩と睡眠をしっかり取って心身の疲れを取り、体調を整えることが大切です。快適と感じる睡眠は人それぞれです。

睡眠の時間より質を高めることが重要でその方法も人それぞれに違います。基本は起床、食事、就寝の時刻を出来るだけ規則的にし、無理のない範囲で体を動かすように心がけましょう。



シリーズ 牧野さん語録(11)

《睡眠を助けるための工夫》

- 夕食後にカフェインの多い飲み物を控える
- 深酒をしない
- ぬるめの風呂に入る
- 眠る時間は早すぎず、遅すぎず
- 明るいより薄暗い方が良い
- 深呼吸をする
- 好きな音楽を低めの音量で聴く

(国立がん研究センターがん対策情報センター「がんになったら手にとるガイド」参照)

患者 : 先生どうしたんですか、顔色がさえず元気が有りませんね！！

ドクター : 来月から患者さんが大勢減りますのでね！！

患者 : なんか医療事故ですか？

ドクター : いやー全快しましてネ！！退院なんですよ！！ Kさん作



今後の予定

5月23日(水) ほっこり弾き語り ♪ みんなも一緒に歌いましょう♪ 佐藤公美先生

6月23日(土) 「萌の会」との交流会 和田真由美さん(萌の会) 代表

7月9日(月) 懐かしい音(ネ) ♪♪ -ハーモニカ演奏- おやしバンド F&G

上記開催時間は何れも 13:30~15:30 途中入場、退席自由です。みなさんお気軽に

雑耳

体も車も同じ、早めの手当てが大切だと思います。車もなんかおかしい？と思って整備工場へ行くと修理費用が少なく済んだりします。整備工場のフロントマンは車の総合ドクターです、何でも相談し良いアドバイスをもらえる工場は良い整備工場です。自分の体の事もドクターに何でも尋ねて不安や疑問を無くし信頼関係を築くようにすると良いでしょう。